

Beginnende Erkältung Stärkung des Immunsystems

- Pflanzlich**
(z.B. Umckaloabo®, Imupret® N, Esberitox®, Aronia+ Immun®)
- Homöopathisch**
(z.B. Meditonsin®, Contramutan®)
- Vitamin C + Zink-Präparate**
(z.B. Orthomol immun®, Cetebe®, Curazink®)
- Reinigung/Befeuchtung Schleimhäute**
Algovir Spray®, Wick Erste Abwehr®, Plasma Liquid®

Allgemeine Maßnahmen

Befeuchtung der Raumluft, angemessene Hygiene (z.B. häufiges Händewaschen), vitaminreiche Nahrung, Bewegung an der frischen Luft, Verzicht auf Nikotin, Wechselduschen, Sauna, ausreichend Schlaf und Ruhezeiten, regelm. Nasenspülungen.

Kombinationspräparate

- GeloProsed®**
(Schmerzen, Schnupfen)
- Grippostad® C**
(Schmerzen, Schnupfen, Reizhusten)
- Wick® Medinait/Daymed**
(Schmerzen, Schnupfen, Reizhusten)
- Aspirin® complex**
(Schmerzen, Schnupfen)
- Boxagrippal®**
(Schmerzen, Schnupfen)

Sogenannte „Grippemittel“ sind meist Schmerzmittel in Kombination mit Wirkstoffen gegen andere Erkältungssymptome. Ihre Anwendung ist nur sinnvoll, wenn mehrere Erkältungssymptome gleichzeitig vorliegen.

Wann ist ein erneuter Arztbesuch erforderlich?

Bei folgenden Symptomen sollte eine weitere ärztliche Abklärung erfolgen:

- Schmerzen beim Atemholen bzw. zunehmende Atemnot
- Hohes Fieber (> 39°C) bei Erwachsenen
- Eitriger (gelb-grünlicher) Auswurf
- Starke Hals- oder Ohrenschmerzen
- Starke Schmerzen und Druckgefühl im Bereich der Nasennebenhöhlen (Stirn und Wangen)
- Wenn sich die Erkältungssymptome nach 7–10 Tagen nicht gebessert haben

Wir wünschen gute Besserung!



Hausärztliche
Gemeinschaftspraxis
Hungen

Kaiserstraße 19, 35410 Hungen
Tel.: 06402-5252-0

praxis@hausarzt-hungen.de
www.hausarzt-hungen.de

Allgemeine Hinweise!

Wir weisen darauf hin, dass alle in der Informationsbroschüre aufgeführten Medikamente lediglich die Symptome einer Erkältung lindern, jedoch nicht ihre Ursache bekämpfen oder die Dauer verkürzen können.

Der Inhalt dieser Broschüre basiert lediglich auf Empfehlungen durch unser Ärzteteam in Zusammenarbeit mit den Hungener Apotheken (Hof + Phönix). Gerne können sie sich auch in der Apotheke ihres Vertrauens über alternative Präparate beraten lassen.



Informationsbroschüre

Erkältung

Unsere Empfehlungen
für die
Selbstmedikation



Hausärztliche
Gemeinschaftspraxis
Hungen

www.hausarzt-hungen.de

Was ist eine Erkältung?

Bei einer Erkältung („grippaler Infekt“) handelt es sich um eine Virusinfektion der oberen Atemwege. Sie kann Halsschmerzen, Heiserkeit, Schnupfen, Husten, Kopf- und Gliederschmerzen und erhöhte Temperatur sowie fast jede beliebige Kombination dieser Symptome zur Folge haben.

Erkältungen treten vor allem im Herbst und Winter auf. Zwei bis vier Infekte pro Jahr sind für Erwachsene normal; Kinder können durchaus acht bis zehn mal pro Jahr erkranken. Der Verlauf einer Erkältung ist sehr individuell. Treten keine Komplikationen auf, sollten sich die Beschwerden nach drei bis sieben Tagen bessern und nach zwei Wochen praktisch verschwunden sein (leichter Reizhusten und Halskratzen können allerdings noch bis zu mehreren Wochen andauern).

Wann hilft ein Antibiotikum?

Wenn ein viraler Infekt das Immunsystem schwächt, kann es im Verlauf der Erkrankung zusätzlich zu einer Infektion mit Bakterien kommen („bakterielle Superinfektion“). Dies muss durch einen Arzt diagnostiziert werden (siehe „Wann ist ein erneuter Arztbesuch erforderlich?“). Erst dann ist eine Behandlung mit einem Antibiotikum sinnvoll und indiziert.

Grippaler Infekt oder echte Grippe?

Von einem „grippalen Infekt“ zu unterscheiden ist die „echte“ Virus-Grippe (Influenza). Typisch für die „echte Grippe“ ist ein plötzlicher Krankheitsbeginn mit hohem Fieber bis 40°C, trockener Reizhusten, heftige Kopf- und Gliederschmerzen und ein starkes Erschöpfungsgefühl. Risikogruppen wird eine jährliche Schutzimpfung gegen die „echte Grippe“ empfohlen. Zu diesen Risikogruppen zählen vor allem chronisch Kranke in jedem Lebensalter, Personen über 60 Jahre, Schwangere und mediz. Personal.

Halsschmerzen, Heiserkeit

- Lutschtabletten**
(z.B. Dorithricin®, Dobendan®, Ipalat®, GeloRevioce®, Neo Angin®, Isla Med akut®)
- Sprays**
(z.B. Neo Angin®, Wick Sulagil®, Dobendan®)
- Gurgellösungen**
(z.B. Hexoral®, Clorhexamed®, Salviathymol® N, Dequonal®)
- Tonsipret®**
- _____

Allgemeine Maßnahmen

Ausreichende Flüssigkeitszufuhr, Wärme am Hals, Kamille oder Salbei in Form von Bonbons oder Tees zum Trinken, Inhalieren oder Gurgeln, Verzicht auf Nikotin, Alkohol und reizende Speisen.

Schnupfen

- Nasensprays**
(z.B. Nasic®, Otriven®, Nasivin®, SNUP®)
- Sinupret® extract**
- GeloMyrtol® oder Soledum® forte**
- _____

Allgemeine Maßnahmen

Ausreichend Flüssigkeitszufuhr, Nasenspülung (2x tägl.) (z.B. mit Emser® Salz), Inhalationen, Pflege der wunden Nase (z.B. mit Bepanthen® Nasensalbe), Einreiben von Brust und Rücken mit Erkältungsbalsam (z.B. mit Pinimenthol®, Transpulmin®)

Husten

Trockener Reizhusten

Mo	Mi	Nm	Ab

- Phytohustil® oder Stilaxx®**
- Prospan®**
- Quimbo®**
- Mucodual® 2in1 Sirup**
- Silomat® oder Sedotussin®**

Produktiver Husten

Mo	Mi	Nm	Ab

- Bronchicum® oder Bronchipret®**
- GeloMyrtol® oder Soledum® forte**
- Mucosolvan® oder ACC akut® 600**

Allgemeine Maßnahmen

Ausreichend Flüssigkeitszufuhr, reizlindernde Lutschtabletten (z.B. mit Emser® Salz, Isla Moos®) Inhalationen (z.B. mit Kochsalz, Kamillolosan®, Pinimenthol® oder Transpulmin®) Einreiben von Brust und Rücken mit Erkältungsbalsam (z.B. mit Pinimenthol®, Transpulmin®), Verzicht auf Nikotin

Fieber, Kopf- und Gliederschmerzen

- Paracetamol**
- Ibuprofen**

Allgemeine Maßnahmen

Ausreichende Flüssigkeitszufuhr, körperliche Schonung, ggf. Wadenwickel.